



südwest

Peter Schlickenrieder

Nordic Blading



Nordic Blading – nordisches Lebensgefühl	4
Rollen, die die Welt bedeuten – vom Natur- und Freiheitsgefühl bis zum Olympiaerfolg auf Rollen	
Equipment – was für welchen Zweck?	12
Worauf Sie achten sollten, mit welchen Skates Sie loslegen können und wie Sie Ihre Ausrüstung sinnvoll ergänzen	
Der richtige Einstieg	22
Mit dem Wissen über sich selbst den passenden und sanften Weg zum Nordic Blading finden	
Das erste Mal auf Rollen	32
Schrittweise zum Erfolg – mit diesen Vorübungen sind Sie optimal vor Frust und Verletzungen geschützt	
Nordic Blading – die Techniken	44
Bewegungen erlernen macht Spaß! Mit der richtigen Technik spielerisch bergauf und bergab bladen	
Cross Nordic Blading	58
Für Naturmenschen, Familien und Kids die neue Variante für Schotter- und Sandstraßen abseits der Asphaltwüste	
Auf Rollen zum Olympiasieg	66
Wer siegen will, muss hart trainieren – mit dem richtigen Trainingsgerät vom Einsteiger zum Profi	
Von der Rolle auf die Kante	72
Nordic Blading – die perfekte Vorbereitung für sportlichen Spaß im Schnee	
Register/Rechtliche Situation	76
Über dieses Buch/Impressum	80



Nordic Blading –

nordisches Lebensgefühl

Kämpfen um Olympia

Der letzte Skilanglauf-Weltcup des Winters 1997 fand im wunderschönen, verschneiten Ramsau am Dachstein statt. In dieser traumhaften Landschaft war es für mich die letzte Chance, mich für die Olympischen Spiele zu qualifizieren, die im darauffolgenden Jahr im japanischen Nagano ausgetragen wurden. Olympia – das höchste Ziel für jeden Sportler! Seit meiner Kindheit hat mich dieser Traum begleitet und ließ mich Jahr für Jahr sehr hart an mir arbeiten. Bereits 1994, bei den schönsten Winterspielen des Jahrhunderts in Lillehammer, hatte ich mit einem 4. Staffelplatz einen vielversprechenden Einstieg hingelegt. Und nun wollte ich unbedingt wieder an den Olympischen Spielen teilnehmen.

In den Jahren zwischen Lillehammer und Nagano trainierte ich zwar weltmeisterlich, konnte meine sportlichen Ziele im Weltcup jedoch nur bedingt erreichen. Mein Talent zeigte sich mehr und mehr auf der Kurzstrecke, besonders auf der Sprintdistanz. Diese Distanz gehörte damals schon zum Weltcup, war aber leider weder Teil des Olympia- noch des Weltmeisterschaftsprogramms.

Mit anderen Worten: Ich baute in mir angelegte Fähigkeiten aus, die zu diesem Zeitpunkt besser für die Alpinpiste oder die Tartanbahn geeignet gewesen wären. Nichtsdestotrotz war ich Skilangläufer und felsenfest davon überzeugt, dass ich zu den Olympischen Spielen gehöre.

Hürden meistern

Die Langlaufsaison 1997/1998 begann ebenfalls vielversprechend. Bereits im November konnte ich einen hoffnungsvollen 2. Rang über eben jene Sprintdistanz beim Weltcup im Velodrom von Mailand erreichen. Damit hätte ich mich sogar direkt für Olympia qualifiziert – hätte nicht ein findiger Funktionär genau diese Sprintweltcups vorher von der internen Qualifikationsliste gestrichen.

Doch alles »hätte« half nichts: Als positiv denkender Athlet trat ich den Kampf nach vorne an und versuchte, meine Qualifikation auch über die olympischen Distanzen zu schaffen. Dazu waren Platzierungen entweder einmal unter den ersten acht oder zweimal unter den besten 15 der Welt notwendig – für uns saubere Athleten damals eine hohe Hürde. Doch ich war entschlossen, diese Hürde zu nehmen.



Die Stunde des Siegers: Peter Schlickenrieder bei den Olympischen Winterspielen in Salt Lake City 2002



Nordic Blading – nordisches Lebensgefühl

Und so stand ich in Ramsau über 15 Kilometer Skating erneut am Start. Mit dem 57. Rang am 10. Januar 1998 war ich zwar – wie so oft in unserer deutschen Mannschaft – der zweitbeste Athlet, aber leider weit entfernt von einer offiziellen Olympia-Qualifikation.

Verspätetes Weihnachtsgeschenk

An dem letzten Wettkampftag vor Olympia war es üblich, nicht gleich nach dem Wettkampf die Heimreise anzutreten; wir trafen uns zum Abschluss noch zu einem gemeinsamen Kaffeekränzchen. In diesem Jahr sollte das Kaffeekränzchen etwas ganz Besonderes werden. Unser Trainer hielt eine verspätete Weihnachtsüberraschung für uns bereit: Es ging um die Olympia-Qualifikation. Aufgrund meines 2. Weltcupplatzes von Mailand machte ich mir berechnete Hoffnungen – dieser zweite Platz war die seit langer Zeit beste Weltcupplatzierung eines deutschen Langläufers. Die offizielle Weltcup-Qualifikation hatten damals nur zwei Läufer erreicht, in der Regel wurden fünf Skilangläufer zu den Olympischen Spielen mitgenommen.

Unser Trainer begann seine Eröffnung mit den folgenden Worten: »Bevor wir zum Kaffee schreiten, hier eure nachträglichen Weihnachtsgeschenke. Als Erstes möchte ich mich für euren Einsatz in diesem Jahr bedanken. Ihr habt besser trainiert als irgendwer sonst auf dieser Welt. Ihr habt beachtliche Ergebnisse erzielt. Allen voran Peters zweiter Platz in Mailand.«

Mir schlug das Herz bis zum Hals; Nervosität und Hoffnung steigerten sich ins Unermessliche. Der Trainer fuhr mit jedem Einzelnen von uns fort. Als Erstes nannte er meinen Namen – das musste ein gutes Zeichen sein. »Er fängt bestimmt mit den Qualifizierten an!«, dachte ich. Er begann mit den Worten: »So, Peter, ich fange mit dir als Ältestem an. Ich habe zwei Nachrichten für dich, eine gute und eine schlechte. Zuerst die gute: Du kannst dich ab jetzt voll und ganz deinem Studium widmen und eine erfolgreiche Berufskarriere vorbereiten.« Bei diesem Satz schnürte es mir die Kehle zu. Die nächsten Worte: »Für Olympia hast du dich leider nicht qualifiziert« nahm ich nur noch verschwommen wahr. Ich war im Schockzustand. Hatte mir mein Trainer gerade das Ende meiner Skilanglaufkarriere mitgeteilt? Er hatte. Für mich wohl eines der unvergesslichsten Weihnachtsgeschenke, die ich je bekommen habe!

Den Traum von Olympia

träumt wohl jeder Sportler einmal.

Wer ihn verwirklichen will, muss hart an sich arbeiten und auch mit Rückschlägen umgehen lernen.

Doch hat man es dann geschafft, gibt es für einen Athleten wohl kaum ein erhebenderes Gefühl.

Sport als Rettungsanker

Mein Traum vom Olympiasieg schien geplatzt zu sein. Dennoch habe ich natürlich die Saison beendet und dabei auch die Gesamtwertung der zweithöchsten internationalen Wettkampfsreihe nach dem Weltcup, den Europacup, gewonnen. Doch Olympia war in weite Ferne gerückt, ebenso wie meine Zugehörigkeit zur Nationalmannschaft.

Ich war tatsächlich sehr froh, zu diesem Zeitpunkt mein Fernstudium in Wirtschaftswissenschaften schon bis zum Vordiplom vorangetrieben zu haben. So hatte ich zumindest das Gefühl, nicht ganz mit leeren Händen dazustehen. Sportlich allerdings hätte ich ohne Förderung durch den Verband und die Behörden buchstäblich vor dem Aus gestanden. Wie viele andere Sportler war auch ich damals Mitglied der Bundeswehr-Sportfördergruppe, womit mir zumindest eine finanzielle Grundversorgung zur Verfügung stand. Ohne eine solche Förderung ist Leistungssport auf diesem Niveau nicht möglich.

Die Entscheidung, dem Hochleistungssport den Rücken zu kehren und mich auf mein Studium zu konzentrieren, war für mich damit eigentlich klar. Darüber hinaus war ich bereits Familienvater und damit nicht mehr nur für mich allein verantwortlich. Der existenzielle Druck machte sich immer deutlicher bemerkbar. Also hieß es nun: erst einmal auf den Job und damit auf das Studium konzentrieren.

Ich wechselte von der Fernuniversität auf die Universität in München, wo ich mich als ordentlicher Student einschreiben und möglichst schnell einen Abschluss als Diplomkaufmann mit guten Jobaussichten machen wollte.

Die große Ernüchterung – und ein Neuanfang

Die ersten Schritte an der Universität in München trafen mich wie ein Faustschlag ins Gesicht. Ich, der große Skilangläufer, sah Massen von Studenten mit mir in diese altherwürdigen Gemäuer strömen. Ja, Tausende von jungen Menschen, die das Gleiche machten wie ich. Ich, der im Skilanglauf bereits einer von wenigen, ja einer der Besten war und von allen Seiten Aufmerksamkeit und Anerkennung bekam. In meiner Langlaufwelt kannte und schätzte mich weltweit jeder – an dieser Uni bekam ich in der ersten Vorlesung nicht einmal einen Stehplatz. Wo war ich hier nur gestrandet?

Schon das Öffnen der großen, alten und erhabenen Eingangstore am Morgen bereitete mir ein mulmiges Gefühl. Die ersten Gespräche mit meinen



Lohn der Mühen: 2002 errang Peter Schlickenrieder in Salt Lake City die olympische Silbermedaille.



Nordic Blading – nordisches Lebensgefühl

Mitstudierenden waren alles andere als motivierend und verstärkten das Gefühl, hier falsch zu sein. Vor allem aber fehlte mir mein Sport.

Und so begann ich, den Weg zur Uni und wieder nach Hause sportlich zu gestalten. Ich fuhr morgens um sechs Uhr die 75 Kilometer von meinem Wohnort nach München mit dem Rennrad, am späten Nachmittag radelte ich wieder zurück. Nach und nach fand ich heraus, dass man den Weg nach und von München auch auf ganz kleinen, ruhigen Straßen mit nur wenig Verkehr zurücklegen konnte, und so nahm ich die Strecke fortan mit Skates und Stöcken in Angriff. Ganz allmählich fühlte ich mich wieder als richtiger Skilangläufer beim Sommertraining. Mit den schnellen Skates und den Stöcken schaffte ich den Weg in zweieinhalb Stunden und erlebte dabei ein Hochgefühl, wie man es nur beim Sport erleben kann. Ich fühlte mich endlich wieder frei. Die Nordic-Blading-Einheiten entwickelten sich zu meiner zentralen Motivationsquelle.

Zu meiner aktiven Zeit hatte ich aufgrund des enormen Trainingspensums immer wieder Müdigkeit beim Sport verspürt – das kam nun kaum noch vor. Im Gegenteil: Ich fühlte mich für den frustrierenden Uni-Alltag wesentlich

Ob als Sommertraining für Skilangläufer oder Freizeitvergnügen für Naturfreunde, die das Gefühl von Freiheit lieben: Nordic Blading ist ein Sport, der Körper und Seele zugutekommt.

